Wir leben in rasend schnellen Zeiten und der Mensch wird immer mehr zur biologischen Maschine die funktionieren muss. Gerade in diesen Corona-Zeiten, bei jahrelangen Maßnahmen und den täglich schlechten Nachrichten, brechen viele Menschen zusammen. Doch der größte Verursacher für Überlastungen ist, bei den meisten Betroffenen, der Arbeitsplatz. Allein die AOK zählte im Jahr 2019 rund 185000 Burnout Erkrankungen bei ihren Mitgliedern. Laut Statista hat sich diese Zahl seit 2004 vervielfacht. Mittlerweile gibt es sogar Kinder die an einem Burnout-Syndrom leiden. Speziell für Arbeitnehmer hat Rechtsanwalt Bredereck ein Video mit guten Tipps bei Überlastung veröffentlicht.

Warum es früher Burnout nur selten gab

Es fehlen einfach die Ruhephasen im Leben, die man sich vor 30 Jahren noch gönnen konnte. Damals hat man nicht weniger gearbeitet, aber es gab diese digitale Welt nicht. Das Internet und ganz besonders Handys, sorgen dafür das wir ununterbrochen beschäftigt sind. Unser Gehirn kommt einfach nicht zur Ruhe und jede WhatsApp oder Facebook Nachricht, wird auf dem Smartphone visuell und akustisch angezeigt. Haben wir früher noch über den ICQ-Mitteilungston gelacht, weil er so niedlich „Oh Oh“ sagte, sind es heute das Ping, Pang, Pong von mehreren Messangerdiensten, News-Seiten, Info-Apps und was weiß ich noch alles.

Dazu kommt noch der Leistungsdruck auf allen Ebenen. Das fängt bereits in der Grundschule an, wenn kleinste Kinder bis 16 Uhr in der Schule sitzen müssen, weil die Eltern beide berufstätig sind. Wo wir auch schon beim Leistungsdruck der Erwachsenen wären. Der gesellschaftliche Druck beruflich erfolgreich zu sein, ist in den letzten Jahrzehnten durch die Decke geschossen. Mütter sind gezwungen ihr Kind bereits mit unter 1 Jahr in eine KITA zu bringen, um beruflich voranzukommen. Man kann schon davon sprechen, dass der technologische Fortschritt der Gesellschaft mehr schadet als nützt.

Bei ständiger Überlastung ist der Schaden für die Gesundheit gravierend

Wenn man an einem Burnout leidet, fehlt einem eigentlich nur Erholung. Psychischer und körperlicher Stress können die Gesundheit bis hin zur Arbeitsunfähigkeit treiben. Menschen die unter dauerhaftem Stress stehen, sind insgesamt sehr viel ungesünder. Sie leiden an Bluthochdruck, Konzentrationsschwäche, erweiterte Herzkranzgefäße und ziemlich regelmäßig an Magenproblemen. Nicht selten entstehen dann auch Magengeschwüre und eine Übersäuerung des Körpers kann weitere Schäden verursachen.